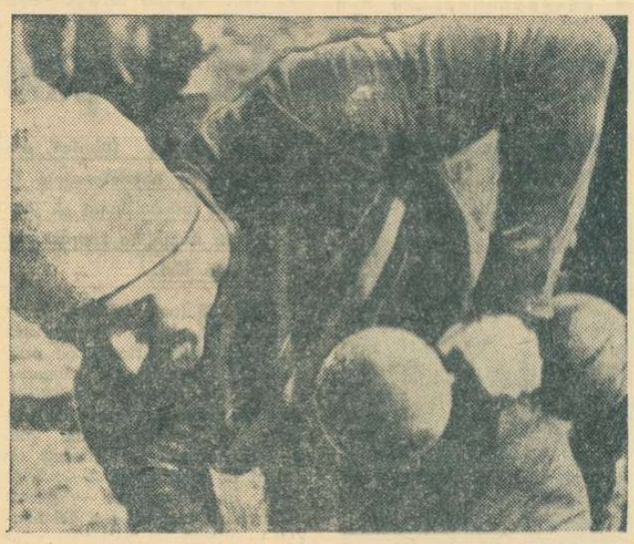
VREŢI SĂ DEVENIŢI MARI CAMPIONI?

Antrenorul emerit Radu HUŢAN şi prof. O. MERCUREAN vă arată drumul performanţelor înalte

● O prestigioasă experienţă de douăzeci de ani, pe larg împărtăşită tehnicienilor şi sportivilor ● Cum s-a clădit şcoala laureaţilor de la Snagov? ● Pregătirea fizică – la baza valorii rezultatelor în TOATE sporturile! ● Numai aşa s-au cucerit zeci de titluri şi medalii olimpice, mondiale şi europene ● Aurel Vernescu n-a devenit mare campion decît după ce a învăţat să alerge!

În dorinţa de a înlesni un preţios schimb de experienţă, util deopotrivă antrenorilor şi sportivilor, ziarul nostru a apelat – pentru început – la specialiştii care se ocupă de mai mulţi ani de pregătirea caiaciştilor şi canoiştilor fruntaşi, de nenumărate ori laureaţi ai celor mai mari competiţii internaţionale.

Au răspuns cu amabilitate solicitărilor noastre antrenorul emerit RADU HUŢAN, coordonatorul colectivului de tehnicieni care pregătesc lotul olimpic de caiac-canoe, şi prof. O. MERCUREANU. Articolul, tratînd în principal pregătirea fizică, conţine numeroase idei valoroase care pot fi aplicate în toate sporturile şi a căror îmbinare cu lucrul specific poate duce la realizarea unui deziderat de mare actualitate: **creşterea rapidă şi la un nivel superior a performanţelor.**



Aşa se dezvoltă forţa. Aurel Vernescu îşi face obişnuitul antrenament cu gantere.

Experienţa, studiul şi perseverenţa privind selecţia, pregătirea (sub toate aspectele ei) şi participarea la competiţii a sportivilor, i-au condus pe specialişti la descoperirea şi aplicarea unor metode mereu perfecţionate, mai adecvate scopului şi la o individualizare care tinde să se apropie de perfecţiune.

Pregătirea reprezintă, fără îndoială, preocuparea de bază a celor care îndrumă munca sportivilor, ca şi a sportivilor înşişi.

Socotim necesar ca de la început să subliniem că **pregătirea fizică multilaterală este partea cea mai importantă a acestui complex proces instructiv-educativ şi că ea reprezintă în oricare ramură sportivă fundamentul pe care se clădesc şi de care sînt legaţi, mai apoi, toţi ceilalţi factori ai antrenamentului.** În baza acestei convingeri şi a experienţei proprii vom spune, deci: **PREGĂTIREA FIZICĂ MULTILATERALĂ + PREGĂTIREA SPECIFICĂ = SPORT DE PERFORMANŢĂ.**

Dar, să explicăm această primordialitate a pregătirii fizice multilaterale.

Fără o pregătire fizică multilaterală, fără indici crescuţi de viteză, forţă, rezistenţă generală, îndemînare şi dezvoltare fizică generală, nu poate fi însuşită o tehnică corectă, nu poate fi executat corect un procedeu tehnic, chiar dacă iniţial, el a fost însuşit în bune condiţiuni.

Fără o forţă a membrelor inferioare, atletul nu poate ridica coapsa sus aşa cum cere o tehnică corectă a alergării. Înotătorul nu poate să-şi însuşească o tehnică bună de alunecare, indiferent de stilul ales, dacă nu are forţă în brate, genunchi, abdomen. Jucătorul de fotbal, baschet, handbal etc., fără forţă sau viteză nu va putea să execute diversele şi multiplele procedee tehnice din arsenalul jocului modern. La caiac-canoe nu se poate însuşi un „tras" corect fără ca sportivul să posede calităţile fizice de bază: forţă, rezistenţă, viteză, îndemînare. El nu va vîsli cu mîna pe sus dacă nu va avea forţă, nu va avea o poziţie dreaptă în timpul vîslitului, dacă musculatura spatelui nu va fi bine dezvoltată şi antrenată.

De asemenea, oricare sportiv, din oricare ramură, posesor al unei tehnici, să zicem, bine pusă la punct, nu poate, de-a lungul unui meci sau într-o cursă să execute procedeele tehnice necesare ducerii la bun sfîrşit a întrecerii, dacă nu va avea o rezistenţă corespunzătoare.

Cînd este vorba de tactică, aceasta, de asemenea, nu este concepută decît în momentul cînd sportivul posedă o pregătire fizică multilaterală bine pusă la punct.

Am observat, în ultimii 20 de ani, de-a lungul activităţii de pregătire a sportivilor caiacişti şi canoişti că nu se poate face o pregătire fizică specifică care să ducă la performanţe înalte, fără ca aceasta să nu fie încadrată ca poziţie şi dublată ca timp afectat de către o pregătire fizică multilaterală.

Socotim complet greşită introducerea unui tînăr în tehnica oricărei ramuri de sport, fără să i se facă, în paralel, o pregătire fizică multilaterală care să cuprindă exerciţii pentru viteză şi rezistenţă generală, îndemînare şi forţă generală. Aceasta pentru ca marile funcţiuni (circulaţie-inimă, respiraţie-pulmon) să se adapteze la un efort general care să permită o mai uşoară traversare spre specific.

Recomandăm ca la începutul ciclului anual, pregătirea fizică multilaterală să ocupe un procent foarte crescut (ne referim la timp), care să meargă chiar pînă la sută la sută din antrenament, pentru ca apoi să scadă pe parcurs, pe măsura apropierii de perioada competiţională, cînd pregătirea specifică se intensifică, dar să nu descrească sub 40% la fiecare şedinţă de pregătire chiar şi în această perioadă de competiţie.

Aceasta înseamnă că în perioada de competiţie, cînd accentul cade pe pregătirea sportivului pentru participare în întrecere, cel puţin 40% din timpul antrenamentului să fie ocupat de exerciţii pe pregătire fizică multilaterală, fiind totodată şi cel mai scăzut procent din întregul ciclu de antrenament.

S-a observat, la lotul de caiac-canoe, că pe măsură ce am menţinut pregătirea fizică multilaterală în procent mai ridicat pe tot parcursul pregătirii de-a lungul anului, sportivii au manifestat un randament mai ridicat în însuşirea pregătirii specifice, au fost menţinuţi în forma sportivă o perioadă mai îndelungată, iar cazurile de oboseală şi supraantrenament, în ciuda faptului că s-a lucrat intensiv cu eforturi maximale, au fost mult reduse, sau chiar au lipsit. Adaptarea la diferitele schimbări de fus orar sau altitudine, de temperatură şi umiditate s-a făcut mult mai uşor şi mai rapid. S-a reuşit ca sportivilor să li se înlăture stările psihice nocive ca: apropiem de concursul de importanţă majoră al anului, numărul de kilometri se va reduce, însă, **alergarea nu va lipsi nici în ziua concursului.**

Insistăm asupra acestui exerciţiu deoarece este cel mai adecvat, asigură ridicarea indicilor de rezistenţă, forţă şi dezvoltare a membrelor inferioare, iar pe cale indirectă şi într-o mai mică măsură şi ale celorlalte părţi ale corpului. Exerciţiul are, datorită maselor mari musculare angajate, o influenţă pozitivă asupra îmbunătăţirii calitative şi cantitative a circulaţiei şi respiraţiei.

Alergarea prezintă avantajul de a fi accesibilă oricînd şi oricui, şi, pentru că se desfăşoară în aer liber, asigură o ventilaţie pulmonară curată, care permite efectuarea restului antrenamentului în condiţii foarte bune.

Ne sprijinim aceste afirmaţii pe experienţa din ultimii zece ani de pregătire a lotului de caiac-canoe.

După cum se ştie, atît caiacul cît şi canoea solicită, am putea spune, numai trenul superior al corpului: membre superioare, spate, abdomen.

Pînă în anii 1960—1961 nu se făcea cros sistematic de către întreg lotul şi doar, foarte puţin, ca încălzire. Erau sportivi care, fără vreo explicaţie, făceau alergare mai mult de bună voie, în afara programului. Aceştia au dat rezultate de valoare. Citîm: pe Simion Ismailciuc, Mircea Anastasescu, Leon Rotman.

Din 1961 alergarea s-a introdus în planul de pregătire ca mijloc de realizare a rezistenţei în special, iar rezultatele n-au întîrziat să apară cu toate că, în mare, restul programului s-a desfăşurat la fel ca în anii anteriori.

Un adevăr edificator: **Aurel Vernescu n-a devenit mare campion decît după ce a început să alerge.**

O precizare se impune: alergare pe teren variat, zilnic, la începutul fiecărei şedinţe de antrenament, însumînd minimum 6—7 km, indiferent de perioada în care ne găsim — pregătitoare sau competiţională. Bineînţeles, prima perioadă va cuprinde un număr mai mare de kilometri, iar pe măsură ce ne apropiem de concursul de importanţă majoră al anului, numărul de kilometri se va reduce, însă, **alergarea nu va lipsi nici în ziua concursului.**

Insistăm asupra acestui exerciţiu deoarece este cel mai adecvat, asigură ridicarea indicilor de rezistenţă, forţă şi dezvoltare a membrelor inferioare, iar pe cale indirectă şi într-o mai mică măsură şi ale celorlalte părţi ale corpului. Exerciţiul are, datorită maselor mari musculare angajate, o influenţă pozitivă asupra îmbunătăţirii calitative şi cantitative a circulaţiei şi respiraţiei.

Alergarea prezintă avantajul de a fi accesibilă oricînd şi oricui, şi, pentru că se desfăşoară în aer liber, asigură o ventilaţie pulmonară curată, care permite efectuarea restului antrenamentului în condiţii foarte bune.

Ne sprijinim aceste afirmaţii pe experienţa din ultimii zece ani de pregătire a lotului de caiac-canoe.

După cum se ştie, atît caiacul cît şi canoea solicită, am putea spune, numai trenul superior al corpului: membre superioare, spate, abdomen.

Pînă în anii 1960—1961 nu se făcea cros sistematic de către întreg lotul şi doar, foarte puţin, ca încălzire. Erau sportivi care, fără vreo explicaţie, făceau alergare mai mult de bună voie, în afara programului. Aceştia au dat rezultate de valoare. Citîm: pe Simion Ismailciuc, Mircea Anastasescu, Leon Rotman.

Din 1961 alergarea s-a introdus în planul de pregătire ca mijloc de realizare a rezistenţei în special, iar rezultatele n-au întîrziat să apară cu toate că, în mare, restul programului s-a desfăşurat la fel ca în anii anteriori.

Un adevăr edificator: **Aurel Vernescu n-a devenit mare campion decît după ce a început să alerge.**

O precizare se impune: alergarea o facem într-un tempou şi ritm uniform de la cap la cap, fără accelerări sau temă, aşa cum ar face-o un specialist de fond din atletism.

Vizăm doar îmbunătăţirea rezistenţei, a forţei şi a coordonării şi nu întrebuinţarea totală a resurselor fizice ale sportivului, prin eforturi de vîrf în cadrul acestui exerciţiu.

În cazul cînd efectuăm pregătirea pe munte iarna, înlocuim alergarea cu schifondul. Socotim că efectuarea zilnică a 10—15 km egalează efortul alergării celor 6—7 km pe teren variat, dat fiind faptul că pe schiuri cel puţin 50% din distanţă este alunecare.

II. **Exerciţii cu cauciucuri,** din diferite poziţii, recomandabile cu atît mai mult cu cît cauciucul permite o dozare foarte fină pentru fiecare individ în parte şi astfel se pot imprima accente de forţă sau de viteză, îmbinîndu-le cu rezistenţa. Noi folosim aceste exerciţii sub forma a cinci procedee diferite, intercalînd mişcările de tras cu cele de împins, la fiecare antrenament. În perioada de lucru, cînd nu facem antrenament specific (vîslit pe apă), exerciţiile cu cauciucuri intră în compoziţia de fond a antrenamentului, alternînd cu exerciţiile de forţă, iar în perioada de pregătire specifică, pregătitoare sau competiţională, realizează încălzirea înainte de ieşirea pe apă timp de o jumătate de oră.

III. **Exerciţii cu mingea medicinală, în diferite formule,** poziţii şi pentru diferite grupe musculare. Are o largă rază de acţiune, antrenînd foarte multe grupe de muşchi.

Se poate doza foarte bine — şi realizăm prin întrebuinţarea lor — forţa grupelor musculare ale membrelor superioare, ale spatelui, ale abdomenului, îndemînarea, atenţia şi rezistenţa în regim de forţă şi viteză.

Aceste exerciţii le utilizăm în perioada de lucru nespecific ca fond al antrenamentului, iar în cealaltă perioadă înainte de ieşirea pe apă timp de 10 minute într-o formulă la 10 exerciţii din poziţiile stînd, întreg şezînd sau culcat pe spate.

IV. **Jocurile sportive,** asigură o rezistenţă combinată cu îmbunătăţirea vitezei, îndemînării şi coordonării. Perfectează o adaptare foarte bună a organismului, însuşirea oricăror procedee tehnice.

Jocul sportiv reprezintă un mijloc plăcut de deconectare şi destindere, asigurînd o bună odihnă activă. Fotbalul şi baschetul au fost şi sînt foarte mult practicate în lotul de caiac-canoe al ţării şi s-a observat întotdeauna o înviorare şi un chef pentru lucru specific, deosebit. Utilizăm acest mijloc, de-a lungul întregului ciclu anual, în medie de 2 ori pe săptămînă.

Atragem însă atenţia asupra necesităţii planificării jocurilor sportive pentru că o exagerare a utilizării lor (sportivii sînt tentaţi la prelungiri în timp şi la repetări prea dese) duce la efecte negative.

V. **Exerciţiile de gimnastică de bază** au fost, sînt şi vor fi prezente în pregătirea fizică multilaterală, făcînd parte integrantă din constituirea acestui factor.

Cînd vizăm însuşirea unor calităţi fizice ca: mobilitatea şi coordonarea, cînd facem trecerea spre un efort susţinut şi de durată a organismului, cînd realizăm o relaxare sau o reîmprospătare după un efort intensiv, exerciţiile de gimnastică de bază sînt cele la care facem, în primul rînd, apel.

Exerciţiile din gimnastica de bază educă însuşirea controlării corpului în cele mai delicate şi dificile poziţii şi efectuarea mişcărilor din aceste poziţii, care ridică randamentul organismului în eforturi maximale. Ele asigură transferul coordonării la procedeele tehnice specifice ramurii sportive pe care o practicăm.

Facem gimnastică pentru încălzirea diferitelor segmente şi părţi ale corpului astfel: — pentru membrele superioare şi centura scapulohumerală, prin rotări simultane sau alternative, flexi, extensii etc.

— pentru trunchi şi gît prin aplecări, îndoiri, extensii, răsuciri, rotări, înclinări laterale etc.

— pentru membrele inferioare, prin genuflexiuni, joc de gleznă şi alergare, ridicări, pendulări, mobilitate a centurii pelviene.

Tot la capitolul gimnastică, rezervăm în cadrul antrenamentului de sală 10—15 minute săriturilor.

Aceste sărituri la facem la lada de gimnastică, ele vizînd pe lîngă o pregătire fizică generală (organismul este supus unui efort exploziv) şi o educare a curajului, a stăpînirii de sine, a coordonării şi a sincronizării mişcărilor cu obiectul peste care se sare.

Întrebuinţăm sărituri: cu sprijin prin ghemuit, cu sprijin prin depărtat, cu sprijin ambele picioare prin lateral dreapta sau stînga, peste ladă cu aterizare, pe un picior peste ladă cu rostogolire în faţă etc. Aceste sărituri le efectuăm într-un ritm viu, din alergare.

VI. **Circuitul de forţă.**

Realizează îmbunătăţirea forţei şi a rezistenţei în regim de forţă şi viteză.

Această metodă însumează un număr de 10 ateliere.

Atelierul 1. 10—12 tracţiuni verticale la bara fixă.

Atelierul 2. 20—25 de flotări.

Atelierul 3. Pentru abdomen din culcat pe spate, eventual pe un plan înclinat (picioarele mai sus) ridicarea trunchiului cu ducerea braţelor la picioare (de 20 ori).

Atelierul 4. Ridicarea halterei de 15—20 kg la piept cu o mînă din stînd, aplecat, cu răsucirea trunchiului înspre partea mîinii ce execută mişcarea (25 repetări).

Atelierul 5. Acelaşi lucru cu mîna cealaltă.

Atelierul 6. Din stînd, aplecarea trunchiului în faţă cu braţele întinse şi îndreptarea lui ţinînd în mîini o minge medicinală de 6—7 kg (de 20 ori).

VII. Cu o bară de 25—30 kg, din stînd, flexia antebraţelor pe braţe, acestea din urmă fiind ţinute fix lîngă corp (de 20 ori).

VIII. Din stînd, aducţia braţelor care întind un cauciuc agăţat la un punct fix deasupra capului, de 20 ori — ritm foarte viu.

IX. Flotări cu un braţ, la perete, din poziţia stînd oblic, 20 repetări.

X. Mişcarea de vîslit din stînd aplecat, timp de 15 secunde, în viteză maximă.

Acestea au fost, în mare, mijloacele pregătirii fizice multilaterale, pe care le utilizăm în antrenamentul cu caiaciştii şi canoiştii lotului naţional de-a lungul întregului an de pregătire, atît în perioada pregătitoare cît şi în cea competiţională, pe care le recomandăm şi celorlalte loturi. Bineînţeles, cu adaptările şi retuşurile ce se impun specificului ramurii sportive respective.

Este indicat şi credem de cuviinţă să facem o precizare privitoare la dozarea mijloacelor pregătirii fizice multilaterale. Aceasta trebuie să solicite organismul ca efort, parţial sau total, fie în timp, fie ca volum de muncă, cel puţin egal, dar de regulă mai mare decît efortul solicitat de proba în care concurează sportivul. De exemplu, dacă un caiacist în timpul vîslitului pe o parte, cu o mînă trebuie să învingă o greutate a rezistenţei apei egală cu 15—20 kg, noi pregătirea fizică multilaterală o facem cu un efort ce depăşeşte această greutate.

Desigur că **seriozitatea, perseverenţa şi munca asiduă vor trebui să fie probleme de bază, iar dragostea faţă de sport — un îndemn.**

Un alt exerciţiu de mare eficienţă. În imagine, Haralambie Ivanov.

„CENTURA SPORTUL"

„ÎI PROMIT LUI GRUIESCU O REPLICĂ DÎRZĂ" — NE-A DECLARAT GĂLĂŢEANUL DUMBRAVĂ

Primele partide care au avut loc recent la Cluj şi la Bucureşti, pentru cucerirea „Centurii Sportul", au trezit în rîndul boxerilor un interes deosebit. N-a trecut nici o lună de la disputarea finalelor din sala Floreasca, şi iată că primii pretendenţi la cucerirea trofeului au lansat provocarea. Mîine, la Galaţi, în cadrul reuniunii de verificare a lotului reprezentativ, vor avea loc şi trei meciuri de mare atracţie, cu prilejul cărora, Ion Monea, Gheorghe Bădoi şi Constantin Gruiescu îşi vor pune centurile în joc. Evenimentul este aşteptat cu mare interes de amatorii boxului din oraşul de pe malul Dunării, cu atît mai mult cu cît doi dintre challengeri, sînt gălăţenii Alexandru Dumbravă şi Dumitru Păcuraru. Ieri, corespondentul nostru din Galaţi, State Constantinescu, a avut o scurtă convorbire cu pugiliştii Dumbravă şi Păcuraru. Iată declaraţiile acestora:

Al. Dumbravă: „Mă bucur că sînt challengerul oficial al lui Gruiescu. M-am hotărît să atac centura deţinută de boxerul de la Steaua, din două motive. În primul rînd, doresc din inimă să aduc şi oraşului meu o astfel de centură, considerînd că acest trofeu preţios va avea darul să trezească interesul pentru box al tinerilor pugilişti gălăţeni. În al doilea rînd, pentru că meciul cu Gruiescu constituie o revanşă pe care o aştept de mulţi ani. În 1960, cînd eram juniori, am fost învins de talentatul boxer din Capitală. Pentru meciul de mîine seară m-am pregătit temeinic. Îi promit lui Gruiescu o replică extrem de dîrză".

D. Păcuraru: „Mă onorează asentimentul dat de federaţie pentru a încrucişa mănuşile cu Gh. Bădoi. Voi lupta cu toată ambiţia pentru a-mi adjudeca trofeul, întrucît consider că mă aflu într-o excelentă dispoziţie de luptă".

Tot pentru „Centura Sportul", la Galaţi vor lupta dinamoviştii Ion Monea (deţinător) şi Marin Constantinescu.

REVIRIMENTUL nu se va produce peste noapte

(Urmare din pag. 1)

— Se poate trage oare concluzia că primele obstacole (previzibile, de altfel) te-au descurajat?

— Nicidecum. Mi s-a promis sprijin din partea organelor sportive locale, ceea ce, în prezent, se şi realizează. Conducerea asociaţiei noastre (preşedinte, col. Zaharia), a comisiei de box a municipiului Mureş (preşedinte, O. Orban), ca şi federaţia de specialitate, ne ajută. Am primit echipament complet pentru 20 de boxeri, precum şi materiale sportive, urmînd ca în curînd să fim înzestraţi şi cu aparatura necesară.

— Ce-ţi propui să realizezi cu boxerii din Tg. Mureş?

— La primele antrenamente, la cei 11 sportivi pe care i-am găsit în sală am observat unele deficienţe tehnice supărătoare: poziţie incorectă de luptă, lovituri cu mănuşa deschisă, cu antebraţul etc. De cunoştinţe tactice nici nu mai vorbesc. Aş vrea să corectez aceste deprinderi greşite, cît mai curînd posibil, dar îmi dau seama că nu pot să realizez „peste noapte" ceea ce nu s-a făcut ani de-a rîndul. A trebuit, firesc, să pornesc de la zero. Deocamdată, mă preocup ca elevii mei să înveţe execuţia corectă a directelor de stînga şi de dreapta, după care voi acorda atenţia cuvenită loviturilor: loviturile de jos în sus. Sper să-mi fac o secţie puternică. Pe lîngă boxerii cărora le întrezăresc frumoase perspective (I. Pop, Gh. Ţală, I. Trifa, R. Lazea, D. Găinaru, I. Dincu), recent, am descoperit la Reghin şi un autentic talent (Kelemen).

— La „Criteriul tineretului" au participat şi cinci boxeri din Tg. Mureş care — se ştie — au fost învinşi. Ce părere ai?

— În primul rînd, despre competiţie. Este lăudabilă iniţiativa de a se organiza asemenea întreceri care, mai cu seamă pentru pugiliştii din provincie, sînt stimulatorii. Din păcate, elevii mei n-au arătat nici pe jumătate din ceea ce ştiu. Neavînd rodaj, văzîndu-se într-o sală mare, cu mult public, boxerii mei s-au pierdut. Să nu se uite, totuşi, că noi, cei de la A.S.A. Tg. Mureş, sîntem abia la început...

NOTA REDACŢIEI. Cunoscînd capacitatea antrenorului Vasile Ţiţă, dorinţa sa puternică de a impulsiona activitatea pugilistică din Tg. Mureş, este de aşteptat ca noul antrenor să fie sprijinit, în continuare, de organele sportive locale şi, firesc, de federaţie.

ÎN FAŢA FILEULUI

● Meciul *Industria sîrmei C. Turzii — Pedagogic Oradea*, disputat la 10 martie, a fost omologat cu rezultatul de pe teren: 3–2 în favoarea echipei din Cîmpia Turzii.

● Mîine, la ora 18,30, dinamovistele bucureştene vor susţine, pe teren propriu, partida cu Medicina din etapa a IV-a a returului diviziei A. În tur Dinamo a cîştigat cu 3–1.

● Duminică, la Galaţi, se dispută ultima restanţă din întrecerea masculină a diviziei A, *Politehnica — Rapid*. Partida, derbiul seriei a II-a, are o mare importanţă pentru configuraţia clasamentului final, Rapid fiind neînvinsă în actualul campionat.

● Turneul final, pentru locurile 1–4, al campionatului masculin (divizia A) va avea loc la Bucureşti, în sala Floreasca, în zilele de 4, 5 şi 6 aprilie. La competiţie participă primele două echipe din clasamentele celor două serii: *Steaua* şi *Dinamo* (I), *Rapid* şi *Politehnica Galaţi* (II).

● Turneul (tur-retur) pentru locurile 5–12 se dispută în zilele de 13 şi 14 aprilie astfel: LA PLOIEŞTI: Tractorul Braşov – Viitorul Bacău (pentru locurile 5–6); LA BACAU: Petrolul Ploieşti — Celuloza Brăila (7–8); LA BRĂILA: I.C.F. – Farul Constanţa (9–10), *cel mai important, deoarece desemnează pe cea de-a treia retrogradată*: LA CLUJ: Alumina Oradea – Minerul B. Mare (11–12).

RESTANŢE DIN DIVIZIA A

C.S.M. SIBIU — COMBINATUL POLIGRAFIC BUCUREŞTI (F) 3–2 (8, –6, 8 –14, 8). S-au remarcat: *Ţopa* şi *Rodica Popa* (Sibiu), *Vlădeanu* (C.P.B.). (I. IONESCU — *corespondent principal*).

UNIVERSITATEA CLUJ — DINAMO BUCUREŞTI (F) 0–3 (13, 0, 14). S-au remarcat *Bogdan* şi *Şorban* (Dinamo), *Porumb* şi *Mocanu* (Universitatea). (N. TODORAN — *coresp.*)

„Cupa speranţelor"

Constructorul şi Steaua neînvinse în serii

De la o zi la alta, „Cupa speranţelor" deschisă hocheiştilor pînă la 16 ani devine mai interesantă, jocurile crescînd în intensitate şi, chiar, în spectaculozitate. Şi e firesc să fie aşa, pentru că au intrat în lupta directă pretendentele la trofeu. Ieri, de exemplu, am asistat la două întîlniri decisive. În prima, Metalul Rădăuţi, echipa antrenorului St. Tomovici, a făcut mari eforturi pentru a se califica în turneul final, dar n-a reuşit decît un meci egal în faţa Constructorului: 2–2 (0–0, 1–2, 1–0). Ultima partidă, dintre Şc. sp. nr. 2 şi Avîntul M. Ciuc, care a avut ca miză participarea la întrecerile pentru locurile 1–4 în clasamentul final, a întrunit sufragiile publicului. A învins Avîntul cu 2–1 (0–0, 1–1, 1–0).

Celelalte rezultate: Steaua-Flacăra Braşov 7–0 (2–0, 5–0, 0–0), Dinamo Bucureşti – Şc. sp. Gheorghieni 9–4 (2–0, 4–1, 3–3).

Clasamentele preliminare: SERIA I: 1. Constructorul Buc. 5 p, 2. Dinamo 4 p, 3. Metalul Rădăuţi 3 p, 4. Şc. sp. Gheorghieni 0 p; SERIA A II-a: 1. Steaua 6 p, 2. Avîntul M. Ciuc 4 p, 3. Şc. sp. nr. 2 Buc. 2 p, 4. Flacăra Braşov 0 p.

Echipele Constructorul (antrenor D. Constantiniu) şi Steaua (I. Ganga), neînvinse pînă în prezent, au avut în Netedu, Melehin, Picui şi, respectiv, Stefanov II, Vlad II şi Constantinescu pe cei mai buni jucători. Primele două echipe din fiecare serie se întîlnesc azi (de la ora 7 şi 17,30) şi mîine (de la aceleaşi ore) pentru locurile 1–4.

Tr. IOANIŢESCU

SPORT LA

Ora 18 — Emisiunea Stadion prezintă: filmul „Pelerine de aur la Bucureşti", un interviu cu ziaristul sportiv, Constantin Comarnischi, despre tenis de masă; ultimele ştiri sportive.